



专业护理 温暖到家

晋江市医院梅岭院区：“家庭病床”服务获赞



家庭病床是相当于把病床从医院“搬”到居民家中，由医护人员上门为其提供医疗服务的一种形式。家庭病床的设置，使得患者能够住在家中“小医院”养护身体，以家庭作为医疗护理场所的同时还能享受医保报销，有助于解决慢性病、老年病、家庭卧床患者、行动不便患者等人群就医的大难题，让病人在熟悉的环境中接受治疗和护理，这一举措深受市民认可。日前，晋江市医院梅岭院区就收到了来自辖区“家庭病床”居民庄女士（化名）及家属送来的感谢锦旗。

将医院病床服务延伸到家庭

因患有脑梗死后遗症，梅岭街道岭山社区居民庄女士的后期康复治疗成了这个家庭的主要问题。今年6月，了解到晋江市医院梅岭院区的家庭病床服务后，庄女士家属便把诉求告诉中医康复科的许火燃医师。随后，院区医护人员立即着手安排到患者家里进行办理家庭病床条件的初步评估并认真了解了病人的基本情况。同时，医院入户人员也积极地同家属沟通居家治疗方案及家庭病床的医保相关政策，达成一致意见后，双方签订了“家庭病床”建床服务协议。

经过10次的巡诊治疗，庄女士病情恢复良好，家属也感到非常满意。庄女士说：“政府推出的这项政策实在太好了！我们在家躺床的人，居家也能有‘医’靠，不仅有梅岭医护人员全程周到细心的医疗服务，还能报销医保。”

可同时提供医疗性和非医疗性的辅助服务。家庭病床使病人看病不出门、取药不排队，避免了一人治疗，全家跑医院的劳累，为病人就医提供了方便。

此外，通过家庭病床，医者还会为患者朋友提供更多的护理服务、提供健康科普知识。家庭病床是将护理和康复服务送到家，让护理工作走进家庭，为社会人群提供躯体疾病治疗、生理康复和健康咨询等全方位的护理服务。提供医疗服务的同时，家庭医护还会指导患者及家属改善生活环境、膳食结构和休息方式，科普健康知识，引导健康文明的生活方式。

从医院走进家庭，家庭病床无疑是一种制度创新。让有需求的老年病、家庭卧床患者、行动不便患者享受到政策带来的便利和实惠，满足居民多层次、多样化的医疗卫生服务需求，让家庭病床服务惠及更多的患者。有需要办理的市民朋友，可向自己所在辖区的社区医院、卫生院进行咨询。

家庭病床患者受益

近年来，咱厝不少医院都在陆续推出家庭病床服务。该服务好好处多，令办理了家庭病床的患者朋友夸奖不已。

减轻家庭的负担，是其中重要的一项。建立家庭病床可避免部分病人因住院而产生对家庭事务的牵挂；缩短病人住院时间，节省住院费用，减轻家属因病人去医院而花费的时间、劳务负担和经济负担。

同时，病人能在温馨的家中接受治疗，不受其他病人干扰，与亲人朝夕相处，共同度过患病的日子，饮食起居自由，消除住院的惧怕心理，对疾病的康复起到了积极作用，有利于疾病的康复。对行动不便者，

相关链接——

这些人可申请“家庭病床”

哪些人可申请“家庭病床”？诊断明确、病情稳定，符合住院指征，并经责任医师评估，适合在家庭或长期居住场所进行检查、治疗、护理和康复的患者。主要为长期卧床、行动不便，且符合以下情形之一的患者，即可列为家庭病床服务对象：长期卧床不起、行动不便，属于中风瘫痪康复期、恶性肿瘤晚期、骨折需要进行牵引和卧床治疗，以及符合住院条件的高龄老人（70岁以上）因特殊情况需设立家庭病床者。“家庭病床”建床流程包括：提出申请、机构审核、上门评估、建床成功。



晋江市医院晋南分院

为进一步改善就医感受、提升患者体验，同时为在校大学生提供一个学习实践的平台，引导大学生积极参与志愿服务，充分践行“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神，7月至8月，晋江市医院晋南分院开展暑期志愿服务活动。本次活动共有19名大学生参与，累计服务时长1241小时。

用爱心助病患

为确保志愿者能够迅速、准确地为患者提供帮助，该院服务中心为学生们开展了岗前培训，从志愿者岗位职责、门诊布局及工作内容等进行了培训，并带领志愿者熟悉医院布局、门诊区域分布及自助终端设备的使用等。

活动期间，志愿者们积极在各个岗

用服务暖人心

为增进学生对中医药文化的了解，该院服务中心组织志愿者在中医馆开展了中医药文化体验活动，由晋江市医院晋南分院中医专家向学生们科普多种中医适宜技术，如灸法、拔罐、刮痧、耳穴埋豆、放血疗法等中医特色疗法及四季养生保健方法，随后带领他们参观了中医适宜技术，中医传统和现代康复的治

暑期志愿服务活动圆满落幕

疗方法，还现场教授久坐引起肩颈、手臂等不适症状的同学自我康复、打印报告等，积极解答患者提出的就医相关问题，为行动不便、无陪护老年患者提供陪诊温馨服务，维持区域就诊秩序，让患者就诊流程顺畅，提高就诊效率。

志愿者江毅莉说：“导医服务这项工作看似简单，但实际操作起来却需要极大的耐心和细心。有一次，一位老奶奶因找不到科室焦急万分，我主动上前询问并耐心为她指引方向，帮助她顺利找到了医生，老奶奶感激的笑容至今令人印象深刻。因为她，我深刻体会到了帮助他人的快乐和价值。”

志愿者覃金玲则表示，“参与此次志愿服务活动，我体会到了付出的快乐。在这期间，我学会了关爱他人，理解不同人的困难与需求。今后我



将继续投身于志愿服务中，用自己的行动去影响更多人，让这个充满爱与希望。”

晋江市医院晋南分院副院长蔡秀群表示，通过本次志愿服务活动，

不仅丰富了假期生活，也积累了宝贵的社会实践经历，同时收获了知识、技能和感悟，培养了良好的社会责任感和服务意识，为改善患者的就医体验贡献了青春力量。

小儿秋季易腹泻 预防调理这样做

入秋之后，早晚渐凉，冷热交替之际，细菌病毒最易繁衍，肠道病毒也开始作乱。一旦宝宝腹泻，妈妈就会焦头烂额，担心不已。你知道吗？秋季腹泻，一般是指轮状病毒感染引起的腹泻，又叫轮状病毒肠炎。秋季是小儿腹泻的高发季节。宝爸宝妈先别急，这份“防泻秘籍”请查收！

秋季腹泻 多为“水样泻”

秋季腹泻，就是发生在秋冬季的腹泻病，因轮状病毒最为常见，所以也将轮状病毒肠炎俗称为秋季腹泻，具有一定的传染性。本病主要发生在婴幼儿期，病程常发生于8-12月，且10-11月是高峰期。

秋季腹泻主要有哪些临床表现？晋江市医院（上海六院福建医院）儿科林平医生介绍，主要表现为呕吐、腹泻、发热等。秋季腹泻一般持续3-9天，前3天症状最严重。患儿大便稀薄，呈清水样或蛋花汤样，有时呈白色米汤样，多无特殊腥臭味，无黏液及脓血，量多，一般5-10次/天，重者超过20次/天。患儿多数伴有呕吐和发热，体温一般在37.9℃-39.5℃。

警惕患儿出现脱水

据了解，秋季腹泻的原因主要和天气变化刺激、生冷食物刺激和病毒细菌感染有关。此外，由于儿童发育特点——儿童神经系统、消化系统发育不完善，肠道对某些食物或药物反应敏感，自

我调节能力差，免疫力较弱，遇到相关外因刺激也容易导致腹泻。林利平指出，轮状病毒的传染性很强，传播途径主要有两个，一是粪口途径，就是吃了含有轮状病毒的东西；另一个是气溶胶传播，即接触带菌者后，通过呼吸道被传染。“一般在医院等有患病儿童的地方，或者人群集中的地方，孩子容易被轮状病毒感染。”

“又吐又拉稀后，孩子的食欲不好，不爱吃东西，某些孩子还会抽搐，甚至出现惊厥，部分孩子查血时可以看到心脏受损。”林利平提醒，孩子秋季腹泻最致命的症状是脱水。如果孩子一晚上都没有尿，晨起后又吐又拉，还是没有尿，这意味着孩子可能脱水了；从面容上观察，孩子的眼脸有点凹陷，皮肤、嘴唇干干的，也是脱水的表现。



轻度脱水的孩子，可以口服补液盐调治，给孩子喂口服补液盐水应耐心细致，少量多次地喂，每次用匙喂10-20毫升，积少成多；如果孩子对口服补液不耐受，或腹泻程度加重，可以到医院采用静脉输液的方法补液。

小贴士▶预防腹泻有招

▶注意饮食卫生，防止病从口入。餐前便后洗手，孩子的餐具、玩具定期消毒，家长也要注意自身的卫生。

▶服用疫苗。3岁以下孩子可每年服用1次轮状病毒疫苗，3-5岁期间服用1次即可。

▶注意：轮状病毒感染引起的腹泻目前没有特效药，更不能滥用抗生素，若感染，请做好隔离，及时就医。

节气养生

白露节气话养生

情暖四季，美好生活，二十四节气养生课，听咱厝知名中医话你知。为弘扬中医养生与防病文化，让公众了解和掌握节气养生的知识，《晋江经济报》健康融媒体平台特别开设“节气养生”专栏。

本周六，我们即将迎来今年的白露节气。白露节气作为二十四节气之一，标志着孟秋时节的结束和仲秋时节的开始，是自然界气温变化的重要节点。本期“节气养生”专栏，我们邀请了晋江市中医院张澄坦医生，为大家科普白露节气的养生要点。

白露头穿单衣

白露，是秋季的第三个节气，通常在公历9月7日至9日之间交替。据《月令七十二候集解》记载：“水土湿气凝结而为露，秋属金，金色白，白者露之色，而气始寒也。”此时，天气逐渐转凉，昼夜温差增大，夜间水汽在地面或近地物体上凝结成露珠，故名白露。

“白露头，穿单衣；白露尾，穿棉袄。老话说得好，有热就有冷，这个时候有多热，三九天就会有

多冷。白露到了之后，天气就会出现明显的改变，而且白露也是申月的结束、酉月的开始，它同时标志着仲秋时节的正式到来。”张澄坦表示，今年白露的具体时间是农历的八月初五，从时间上来看，白露在月头，那么相对来讲，后续会比较暖和，今年冬天大概率是一个暖冬。“穿单衣，意思是衣服可以穿得很少，就像夏天一样，这是一种典型的夸张说法，但是从侧面告诉我们，当白露在月初的时候出现，那么后续天气还有可能会比较炎热，我们只需要穿单衣就可以了。”

老人小孩防寒保暖

虽然今年白露在月头，或许不会突然转凉太多。但是此时天气变化比较大，昼夜也会有温差，一定要根据气候来及时增添衣物。要注意不要再光着膀子，也不要露肚脐或者露脚，这样会导致寒气入体。

张澄坦提醒，尤其是体质比较弱的孩子和老人，更要注意保暖。晚上睡觉时，应关好门窗，避免夜里的寒气侵体，诱发疾病。

肚脐是身体的重要部位，被称为神阙穴，是元神的门户。白露后，应避免肚脐受凉，以免引发腹痛、腹泻等疾病。穿衣时应注意保暖，尤其是晚上睡觉时，应盖好被子，防止肚脐受凉。注意保护头部、脚部，免受风寒。晚上睡前可用热水泡脚，促进血液循环，缓解疲劳，同时也有助于安神助眠。

调整饮食滋阴润肺

白露时节，秋燥明显，易伤人体津液，导致口咽干苦、皮肤干燥、大便干结等症状。因此，饮食应以滋阴润肺为主，多食用百合、莲子、银耳、梨、藕等白色食物，这些食物能够缓解秋燥，保持身体湿润。同时，应减少辛辣、燥热食物的摄入，以免加重秋燥症状。

此时，适量运动、增强体质也很重要。白露时节，风和日丽，是户外运动的好时节。可选择健走、太极拳、体操、乒乓球、羽毛球等运动方式，以微汗出但不疲倦为度。适量运动能够增强体质、提高免疫力，同时也有助于缓解秋季的干燥和郁积情绪。

本期聚焦

践行“三减三健” 共享健康生活



金秋送爽，全民健康生活方式宣传月正式启动拉开帷幕。你知道怎样的生活更健康吗？近日，国家卫生健康委办公厅发布《关于开展2024年全民健康生活方式宣传月活动的通知》，今年全民健康生活方式宣传月的活动主题是：食要三减，减掉不良生活方式；体要三健，健出美好生活向往。跟着咱厝医生的步伐，本期我们一起学习健康生活的办法和目标。

食要“三减”防治慢病

今年的全民健康生活方式宣传月主题是“三减三健”，旨在通过“减盐、减油、减糖”的方法，尽力达到“健康口腔、健康体重、健康骨骼”的目标，引领公众迈向更加健康、活力的生活新篇章。在日常生活中，我们该如何做到“三减三健”，养成健康的生活习惯？日前，记者就此进行了采访。

“慢性病发病率增加，‘三减三健’势在必行。”晋江市医院（上海六院福建医院）内分泌科副主任医师李美蓉介绍，近年来，随着人们生活水平的不断提高，慢性病如高血压、高血糖、高血脂等疾病逐步成为威胁国人健康的头号公敌。培养清淡饮食的习惯，践行“三减”，即减盐、减油、减糖，对预防和控制慢性疾病十分重要。

减盐方面，中国居民膳食指南推荐，健康成人每人每天食盐摄入量不超过6克；2-3岁幼儿摄入量不超过2克；4-6岁幼儿不超过3克；7-10岁儿童不超过4克；65岁以上老人不超过5克。纠正过咸口味，可以使用醋、柠檬汁、香料、姜等调味品，提高菜肴鲜味。

减油方面，中国居民膳食指南推荐食用油是每人每天摄入20-30克。减油方面，中国居民膳食指南推荐食用油是每人每天摄入20-30克。不喝或少喝含糖饮料，多用白开水替代饮料。

体要“三健”健康生活

如何三健？“健康的口腔不仅关乎美观，还与全身健康密切相关。牙周病与心脏病、中风等疾病有潜在联系。”晋江市口腔医院彭友明医生建议，养成早晚刷牙的好习惯，每次刷牙至少两分钟；成人每年至少进行一次口腔检查，儿童每半年一次。

对于保持健康体重，李美蓉表示，体重过重或过轻都会对健康造成不利影响，保持健康体重是预防多种慢性病的关健。此外，健康骨骼的重要性不言而喻。“骨质疏松症是导致骨折的重要原因，严重影响老年人的生活质量。”晋江中医院骨科朱震宇医生介绍，大家应接受充足日照，促进维生素D生成。均衡饮食对预防骨质疏松有益，适量运动如健步走、慢跑等，有助于提高骨强度。

基本公共卫生服务便民宣传 厝边医讯

深沪镇东垵社区卫生所 正式投入使用



本报讯 为做好泉州市级为民办实事“提升50个村卫生所（室）服务能力”项目，持续深入开展“改善就医感受 提升患者体验”主题活动，聚焦提升患者就医体验、改善医疗服务模式、完善服务机制，在家门口为群众提供便捷、优质、高效的“一刻钟”卫生健康服务圈，推进医疗资源和医务人员“双下沉”，晋江市深沪镇东垵社区卫生所于9月5日正式投入使用。

据悉，该卫生所主要服务内容包含常见病、多发病的就医诊疗、健康咨询、用药咨询、日常保健咨询等诊疗工作；医保结算报销；实施药品零差价；往上级医院转诊预约（减少排队时间）；高血压、糖尿病特殊门诊免费办理；为高血压、糖尿病患者量血压、测血糖，及时了解患者的血压、血糖控制情况；免费基本公共卫生服务。

服务时间为每周一至周五上午8:30-11:30下午2:30-5:30。值得一提的是，该卫生所由主治中医师粘子龙坐诊。粘子龙出身医学世家，通过国家级考试取得执业医师资格及职称，从医四十余年，对常见病、多发病诊治具有丰富的经验，善用中医辨证论治内外结合，对呼吸道、消化道、心血管等疾病治疗有一定的造诣。